

Pain de courgettes - v2

Se consomme tiède ou froid



La préparation



La cuisson – 40 min à 200°C



Le service

Ingrédients – Convives : 4 – Préparation : 1H – Cuisson four : 30 à 40 min - TH 6-7 – 200°C



2 courgettes moyennes



2 gousses d'ail ciselées



3 œufs battus en omelette



1/4 verre de blanc sec



4 càs d'huile d'olive



2 càc d'herbes



1 sachet de levure chimique



150g de farine



100g fromage râpé



1 càs d'huile pimentée

Préparation

1. Préchauffer le four à TH 6-7 – 200°C, convection naturelle.
2. Peler la courgette une raie sur deux, la rincer, la couper en deux dans la longueur.
3. Couper les moitiés en 3, sens de la longueur, puis débiter en petits dés, réserver.
4. Eplucher et débiter l'ail en petits morceaux.
5. Faire dorer le tout dans une poêle huilée – Courgettes, ail et herbes, poivre et sel.
6. Cuire à feu moyen pour 20 min environ, à couvert, en remuant q.q. fois. Réserver.
7. Battre les œufs et la farine, rajouter la levure, l'huile et le vin blanc. Remuer.
8. Verser la préparation dans un moule à cake beurré.
9. Rajouter les courgettes et Option : 1 càs d'huile d'olive pimentée. Remuer.
10. Saupoudrer le dessus de fromage râpé.
11. Passer au milieu du four pour 30 à 40 min – TH 6-7 – 200°C, sans ventilation.
12. Surveiller la dorure. Laisser refroidir à chaleur tombante 10 min, puis démouler.
13. Servir tiède ou froid, en tranches ou en carrés pour l'apéro.

* * * 11 juin 2022 * * *